

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети

Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

МАВЗУ: Курашчиларнинг куч фазилатларини
такомиллаштириш услублари

БАЖАРДИ:

Турганов Миролим

ИЛМий РАЎНАҚ:

Жумаёлов Зоҳиджон

Андижон 2012

Мавзу: Курашчиларнинг куч фазилатларини такомиллаштириш услублари

Режа

Кириш

1. Спорт ва миллий Кураш машғулотларининг маъсад ва вазифалари

Асосий ғисм

1. Кураш машғулотларини ташкил этиш услублари ва тамойиллари
2. Курашчилар умумий ва махсус спорт тайёргарликларининг воситалари ва услублари

Хулоса

1. Курашчилар жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг услублари ва воситалари

Адабиётлар

Кириш

Ўзбекистон Республикасини дунё аамжамиятида танилиши ва ўз ўрнига эга бўлишида спортчиларимизнинг аиссалари жуда катта. Аини са Курашчиларимиз мамлакатимиз байроини хал аро мусоба аларда, олимпиада ўйинларида минбарда илпираб туришини ўз алабалари билан таъминлаганлар.

Битирув малакавий ишнинг ма ади ва вазифаси:

Битирув малакавий ишда Кураш спорти бўйича малакали спортчилар тайёрлаш тизимининг фаолияти та лил этиш.

Таълим муассаларида Кураш маш улотлари ташкил этиш, спортчиларнинг умумий ва махсус спорт тайёргарлик жараёнларини ўрганиш.

Кураш маш улотларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш услублари ва тамойилларини та лил этиш масалалари ёритилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Було боши тумани ХТБ га арашли 22-умумтаълим мактабида ташкил этилди. Илмий тад и от ишларида 20 дан орти Кураш спорти билан шу улланувчи ў увчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнлари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни:

Битирув малакавий ишни тайёрлашда адабиёт ва ў ув материаллари амда Интернет материалларини та лили ўтказилди.

Педагогик назоратда жисмоний, техник ва тактик тайёргарликлар назорат меёрлари ор али ба оланди.

Маънавий ва а ло ий тайёргарлик жараёнларини ўрганишда су батлар, анкеталар, тестлар ўтказилди.

Тиббий кўрик давомида тана тузилиши, бўй ва тана исмлари узунлиги амда тана вазни ўрганилди.

Жисмоний тарбия ва Курашнинг ривожланишида адимги Юнонистон ало ида урин тутади. Эрамиздан аввалги IX–VIII асрларда адимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у озиргача ўз а амиятини йў отмаган. Махсус мактабларда тажрибали ў итувчилар Кураш, шунингдек ис а масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск уло тиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига ало ида эътибор берганлар. Шу билан бирга шу улланувчилар ўл жангини олиб бориш, тошлар уло тириш малакасини эгаллаб борганлар.

Спорт Кураши энг адимги спорт турларидан бири бўлиб, жуда изи арли ва ёр ин тарихга эга. адимги инсон кўп минг йиллар давомида инстинктли ўжум ва имояланиш

Ў аракатларидан то замонавий Кураш турлари усулларига яЎ ин бўлган координациялашган Ў аракатларгача Ў ийин йЎлни босиб ўтган.

ЎтроЎ Ў аёт бошланиши билан халЎларнинг жисмоний тарбиясида жанговор тайёргарликка хос бўлган ва биринчи навбатда, хар хил яккаКураш турлари олдинги Ў аторга Ў уйилган.

Ў амма даврлар Ў амда халЎларнинг дostonлари Курашнинг жисмоний тарбиянинг муЎим элементи, жисмоний машЎларнинг энг оммабоп халЎ турлари сифатида кенг тарЎ алганлиги тўЎрисида гувоЎ лик беради.

Ўзбек Кураши Ў адимда дунёга келган бўлиб, бу кўп сонли тарихий ёдгорликларда ўз аксини топган.

БаЎсларни тинчлик йЎли билан Ў ал Ў илиш, шунингдек душманни асирга олиш усулларини ўз ичига оладиган Кураш усулларини тасвирловчи Ў адимий расмлар Ў озирги Ўзбекистон худудида олиб борилган археологик Ў азилмалар давомида топилган.

Айтиш жоизки, мусобаЎалар олдиндан улоЎтиришлар, сакрашлар, кучни намойиш Ў илишни ўз ичига олувчи машЎлар бажарилган. Улар раЎибларнинг ўзаро беллашувлари олдиндан бадан Ў издириш воситаси сифатида хизмат Ў илган. Курашчилар бир – бирининг теридан ишланган белбоЎидан ёки устки кийимининг турли жойидан ушлаб Курашишни бошлаганлар. РаЎибни ерга ташлаш усулини бажаришда ОёЎларнинг ишига Ў амда чалиш усулига катта эътибор берилган.

Ўзбекистон худудида яшовчи халЎларда беллашув биринчи ташлашгача давом этган. Бу мусобаЎалар миллий мусиЎа оЎанглари садолари остида ўтказилган ва мусобаЎа Ў олиби халЎ ўртасида катта хурматга сазовор бўлган.

Курашчилар беллашувлари Ўалаба, оилавий тантана ёки мавсумий байрамлар муносабати билан ўтказиладиган байрамлар безаш бўлган. Буюк алломаларимиз, ёзувчи ва олимларимиз: Абу Али Ибн Сино (980-1037), Алишер Навоий (1441-1501) асарларида кучли Курашчиларнинг беллашувлари тасвирланган Ў амда баъзи усулларнинг таърифи келтирилган. Ушбу асарлардан кўриниб турибдики, ўзбекларда усуллар тизими етарлича ривожланган миллий Кураш мавжуд бўлган.

Ў озирги Ўзбекистон худудида Ў адимдан иккита Кураш тури шаклланган: раЎиб белбоЎини олдиндан ушлаб олиш ва раЎибни эркин ушлаб олиш. Курашнинг биринчи тури “Фаргонача”, иккинчи–“Бухороча” усул деб номланди. Курашнинг бу турлари Ў озирги кунда Ў ам республикамизда кенг тарЎ алган. Ушбу турлар бўйича республика, Осиё ва халЎ аро мусобаЎалар ўтказилади.

1998 йилда Халқаро Кураш ассосацияси ташкил килинди. 1999 йилдан бошлаб жаҳон чемпионлари ўтказиб келинмоқда. А.Курбонов, К.Муродов ва Т.Муҳаммадиев биринчи жаҳон чемпионати жаҳон чемпиони унвонини ўлга киритган спортчилардир.

Биргаликда жисмоний машқлар билан шуғулланиш болаларнинг бу машқларни қандай бажаришини текшириш учун ота оналарга имкон беради, яхши кайфият уйқотади, катта ва кичиклар ўртасида ишончли муносабатни шакллантиради. Бола машқни ота-оналарига қараганда яхшироқ бажаришга қаракат қилади, мусобақа вазияти пайдо бўлади, бу эса жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш уйқотишга ёрдам беради. Анъанавий тарихий характерга эга бўлгани билан улар интернационал характер касб этиб, халқнинг жисмоний маданиятини бойитади. Ўзбек халқининг энг қадимий миллий спорт турларидан бири Курашдир. У Ўрта Осиё территориясида жуда қадим замонларда пайдо бўлиб ва доимо ривожланиб, қозирги кунгача етиб келган.

Спорт ва миллий Кураш машқулотларининг мақсад ва вазифалари

Спорт оилада болалар қамқорлигини мустақамлашга ёрдам беради. Одатда, кўп болали оилалардаги уйларда ўтказиладиган тренировка беллашувларда, айланиш мусобақаларда, қамма оила аъзолари иштирок этадилар. Бинобарин, ҳар қандай беллашувда томошабинлар бўлади. Бу эса ёш Курашчилар куч қайратини, фаоллигини, уларнинг беллашувга бўлган қизиқишини фаоллаштирувчи жуда муқим руқий омилдир. Агар фақат мураббий иштирок этса, ўсмирларнинг Курашга бўлган қизиқиши томошабинлар иштибозлар, ўзларидан кичиклар қам бор пайтлардагига қараганда анча камаяди. Ўзбек оилаларида болаларни 8-9 ёшдан бошлаб Курашга тушишига ўргата бошлаган боллар мақул. Оилада болаларни Курашга тушишга ўргатадиган кишилар юкламаларни тартибга солиши, улар ўсмирнинг жисмоний имқониятлари билан мувофиқлаштириши керак, шу билан бирга бундай жисмоний имқониятларини ривожлантириш зарур. Жисмоний имқониятларни эқтиётлик билан саломатликка зарар етказмайдиган қилиб ривожлантириш керак. Бунинг учун куч ва қаракат юкламаларини аста секин ошириб бориш зарур. Ўсмирлар оилада Кураш тушишга ўргатилаётганда тренировкаларига сарфланадиган вақтни аста-секин ошириб бориш, усуллар ва жисмоний куч қайратни оширувчи машқларни мураккаблаштириш яхши самара беради. Аста секинлик тамойили ёш Курашчиларнинг фақат жисмоний эмас, балки руқий тайёргарлигига асос қилиниб олинади. Оилада Кураш тушишига ўргатиш бирдан бир мақсад, уйқун билдаги жисмоний камолотни камол топтиришдир.

Курашчининг спорт машқулотини жисмоний тарбия формаларидан бири деб қараш керак. Уларнинг кўп йиллик спорт машқулотида қуйидаги вазифалар ҳал этилади.

Солини мустакамлаш, спортчининг меънат ва ватан ғимоясига тайёрлаш учун уни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама умумий ва махсус ривожлантириш, спорт натижаларига эришиш ва Курашнинг олимпиада турларига тайёрлаш, жамият нурувчиларни тарбиялаш.

Яккама-якка олишиш турларидаги спорт машғулоти-бу шуғулланувчиларга таълим-тарбия бериш ва уларни камол топтиришнинг кўп йиллик, системали ихтисослаштирилган педагогик процесси бўлиб, у жисмоний камолотга ва юқори спорт натижаларига эришишга қаратилгандир. Шу боисдан ҳам биз спорт машғулотида шуғулланувчиларни тарбиялаш, таълим бериш ва ривожлантиришга қаратилган педагогик процесс деб қараймиз ва бу бобда ҳар бир тушунчани алоҳида очиқ беришга қаратилган.

Тарбия оиладан бошланади. Тарбия онгни, ҳулқ-атвори, шахсни ҳар томонлама ривожлантиришни бирор маъсадга қараб шакллантиришга қаратилган процессдан иборат бўлади. Чунки оилада бериладиган бу тарбия жараёнида фақат билимлар ўзлаштирилиб, малака ва кўникмалар қосил қилинмайди, ўзбек кишининг алоқий эътиқоди, қис туғуси, алоқий, иродавий ва жисмоний сифатлари, характер хусусиятлари таркиб топтирилади.

Миллий Курашнинг ўзига хос хусусиятлари

Ўзбекча миллий Кураш қўйидаги хусусиятлари билан характерланади:

-қарат амаллари қарши қарат қилувчи рақиб билан мулоқотда юзага келади, бунда улардан бири қалабага эришиши учун бошқасига ўзининг техникаси ва тактикасини, жисмоний сифатлари ва қобилиятини қарама-қарши қўяди;

-приёмлар техникаси ва қаратлар тактикаси ўзаро мустакам болангандир, чунки техника махсус қарат ва приёмларни бажариш усули, тактика эса Кураш тушиш вақтида техникани қўллаш усули сифатида намоён бўлади;

-Курашчиларнинг қарат фаолияти циклик характерда бўлиб, у ҳар доим ўзгарувчи форма ва шароитларда ўтади, нерв психик процесслар Кураш вазиятларининг лаҳзалик алмашилишидаги айланган қаратлар даражасида ўтиб боради;

-рақибнинг қаратларини, қолдини ва қатти-қаратларини тезлик билан баҳолаш, унга қарши қаратлар танлаш ва тўсатдан пайдо бўлувчи, кўпинча янги қарат ва тактик вазифаларни ҳал этиш зарурлиги Кураш тушиш жараёнида ҳар доим рақибнинг қаратларига қарши қарат қилиш зарурлиги пайдо бўлади, булар рақибнинг қатти-қарати, қилиқлари, олишиш услуби, субъектив қолати ўзгалувчанлиги, лоқайдлиги, чарчаганлиги, ташқи муҳит мусобақа шароитлари, судьялар томошабинларга нисбатан кўрсатадиган реакция ва қозолар;

-рақиб билан Курашишдаги катта жисмоний ва иродавий куч-қайрат сарфлаш Кураш кескинлиги фақат кучли эмоционал зўриқиш билан эмас, балки кўпинча оқриқни қис этиш билан боғлангандир. Буларнинг қаммаси спортчилардан қар томонлама умумий ва махсус жисмоний қамда иродавий тайёргарликни талаб этади.

Яккама-якка Кураш турлари билан шуғулланувчиларнинг спорт машғулоти тайёргарликнинг беш тури билан мустақам боғланган. Назарияда уларни баъзан спорт машғулоти томонлар деб атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари киради.

- назарий жиқатдан умумий ва махсус;
- жисмоний жиқатдан умумий ва махсус;
- техник ва тактик;
- психологик;
- судялик ва услубий тайёргарликлар.

Назарий жиқатдан умумий ва махсус тайёргарлик. Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар системасининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт машғулотининг психологик, физиологик, гигиеник, техникавий-тактик ва бошқа қонуниятларини ўргатиш қамда тушунишни таъминлайди, ақлоқий сифатлар, эътиқод, хис-туйғу ва ақлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради.

Жисмоний жиқатдан умумий ва қар томонлама махсус тайёргарлик. Миллий Курашда жисмоний жиқатдан умумий тайёргарлик спортчиларнинг ривожланишига қамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. У саломатликни мустақамлайди, кишини қает учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади, қамда унга Курашнинг танлаган тури бўйича камон топиши учун шарт-шароит яратади. Жисмоний жиқатдан тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиқатдан умумий тайёргарлик қаракатларнинг ўзига хослигини қамда энг муқим жисмоний ва иродавий сифатларини умумий режасида эмас, балки Кураш тури хусусиятларини қисобга олган қолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади. Бу мақсадга фақат умумий ривожлантирувчи машғулар ва спортчи турлари билан чегараланиб қолинмасдан, балки Курашчининг Кураш техникасини мукамал эгаллаш учун зарур бўлган сифатлар ва малакаларни ривожлантирадиган махсус танланган машғулардан кўпроқ фойдаланилади.

Техник ва тактик тайёргарлик. Кураш шароитидаги тактика ва техника бир-бири билан узвий боғлангандир. Кураш техникасининг моқияти энг самарали махсус қаракат амалларидан, Курашчининг приём ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг Кураш мусобақалари пайтида ўз иродавий ва жисмоний сифатлари қамда

куч ва Ҷобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишдан иборатдир.

Курашчининг спорт тренировкаси воситалари.

Жисмоний машқлар табиатнинг кучлари, гигиеник факторлар ва махсус билимлар миллий Курашдаги спорт машқулотини воситаларидандир. Жисмоний машқлар ёрдамчи ва асосий машқларга бўлинади. Умумий ривожлантирувчи машқлар ёрдамчи машқлар Ҷаторига киради ва соқликни мустақамлашга, спортчини Ҷар томонлама жисмоний камол топтириш ва Ҷаракат сифатларини такомиллаштиришга бўлади. Меҳнатда ва Ватан Ҷимоясида зарур бўладиган Ҷаётини муқим билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга мўлжалланган машқлар ва Ҷаракат амаллари эса Курашчи учун зарур бўлган специфик сифатларни ривожлантирувчи, шунингдек, махсус Кураш техникаси малакалари, усуллари ва Ҷаракатларини таркиб топтирувчи махсус машқлар ёрдамида ривожлантирилади.

Асосий машқлар-тайёрловчи Ҷаракатларни ва амалларни ўз ичига олади. Уларга асосий Ҷолатлар ва Ҷаракатлар киради. Ҷолатлар гавданинг тик турган Ҷолати: турли хилда баданни Ҷимирлатмай туриш, ушлаб олиш, улоқтиришга тайёргарликни бошланиши, унинг охириги Ҷолати ва Ҷоказолардан иборат. Ҷаракатлар бу Курашчининг турли усуллар ва уларнинг комбинацияларини амалга оширишга тайёрловчи Ҷаракатдаги динамик таъсири.

Яккама-якка Курашиш турларидаги спорт машқулотини спортчиларнинг асосий тайёргарлик формалари сифатида жисмоний тарбия системасининг барча Ҷонуниятлари, хусусиятлари ва принципларига бўйсунди. Улар Ҷуйидагилардан иборат:

-Ҷар томонламалик, яъни ақлий, ақлоқий, Ҷоаявий, сиёсий, жисмоний ва эстетик тарбия Ҷамда меҳнат тарбиясининг Ҷўшиб олиб борилиши;

-илмийлик;

-соқломлаштириш ва амалий йўналишда;

-бўлишлик;

-халқчилик ва интернационализм.

Бу принципларнинг мазмунини жисмоний тарбия системасининг социал функцияларни, ижтимоий тараққиёт Ҷонуниятлари ва Ҷурилиш вазифалари билан белгиланади. Система кишиларнинг жисмоний томондан такомиллашувига ёрдам беришга, уларда кенг дунёқараш, юксак ақлоқий сифатлар ва тўғри эстетик идрокни таркиб топтиришга даъват этилган.

Тренировка жараёнини ташкил этиш формалари

Коллективдаги ягона педагогик жараён ва тренер билан ўтказиладиган индивидуал дарс Кураш бўйича тренировка жараёнини ташкил этишнинг асосий формасидир. Спорт

машъулоти жараёнидаги дарслар турли типда бўлиши мумкин. Бу берилаётган вазифаларга тайёргарлик даври ва шуъулланувчилар контингентига боълиъ.

Дарснинг асосий типлари кўзда тутилган вазифалар ва дарс мазмунига кўра ъуйидагича бўлинади:

Назарий тайёргарлик дарслари;

Ўъув тренировка дарслари (умумий жисмоний тайёргарлик ва техник тактик тайёргарлик дарслари, группавий индивидуал ва аралаш дарслар);

Амалий дарслар юъув ёки календаръ мусобаъалари;

Кўрсатмали (наъмунали) дарслар;

Тренерларнинг махсус сборларидаги услубий семинар машъулотлари.

Спорт машъулоти-бу танланган спорт турида юъори спорт натижаларига эришишга йъналтирилган педагогик ихтисослаштирилган спорт такомиллашуви жараёнидир.

Спорт машъулотларининг маъсади мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юъори тайёргарлик даражасига эришиш ъамда мусобаъа фаолиятида юксак натижаларни намойиш этишдан иборатдир.

- 1) танланган спорт турининг техника ва тактикаси, чуъур юзлаштирилади;
- 2) жисмоний ъобилиятлар ривожининг зарур даражаси тасдиъланади;
- 3) спортчилар организмининг функционал имкониятлари кучаяди ва соълиги мустаъкамланади;
- 4) машъулот ва мусобаъалар ваътида спортчи ъаракатларининг юъори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъминловчи руъий, аълоъий-иродавий сифатлар маъсадли равишда тарбиялаб борилади;
- 5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини юзага чиъариш ъобилиятини мажмуали тарзда такомиллаштириш ва уни мусобаъа фаолиятида намойиш этиш амалга оширилади;
- 6) машъ ва мусобаъа фаолиятини муваффаъиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ъамда амалий тажриба эгалланади.

Кураш машъулотларини ташкил этиш услублари ва тамойиллари

Спорт машъулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

Танланган спорт тури бўйича муайян спортчининг энг юъори натижага эришишга йъналтирилганлиги;

машъулотларнинг ъатъий чегараланган муддати ва мунтазамлиги;

маълум ъонуниятларга мувофиъ кўп йиллик режалаштириш;

машъулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борилиши;

спортчининг етарлича мустақиллиги ҳамда машъулот жараёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг рақиблик роли;

спортчининг бутун рақиб фаол таъсир кўрсатиш.

Дарсни ўтказиш услубиятида машъулотнинг асосий формаси сифатида дарснинг тузилмасини, вазифаси ва дарс қимларининг мазмунини ҳамда уни амалга оширишнинг уч вазифасини дарсга тайёргарлик, уни ўтказиш ва яқунлаш вазифаларини яхши тушуниш муқимдир.

Дарснинг тузилмаси. Дарснинг тузилиш мазмуни ўқувчиларнинг контингентини ва уларнинг ишчанлик қобилиятини қисобга олган ҳолда вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишига асосланади. Дарснинг тузилиши деганда, муайян тартибда, анча мақсадга мувофиқ изчилликда жойлаштирилган дарснинг ўзаро боғланган қисмлари тушунилади. Дарс тузилмасида ўқитувчи-тренер рақиб аракатларининг изчиллиги, ўзаро боғлиқлиги баён қилинади ва очиқ берилади, шунингдек шуқулланувчилар бажарадиган ҳамда ишлар айтиб ўтилади.

Ўқув-тренировка ва тарбия вазифаларини рақиб этишда дарснинг уч қисми тузилишдан фойдаланилади. Бу шуқулланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий нагрукаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Шундай қилиб, дарс тузилмаси рақиб уйидаги 3 қисмдан тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмлардан ташкил топган.

Дарс иши режаси рақиб бир дарс учун тузилган режаси ёки график режаси асосида ўтказилади. Дарснинг вазифаси ва мазмуни шуқулланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар тайёргарлик даври ва қўлланиладиган услубларига рақиб тузилади.

Дарснинг тайёргарлик қисми 25-40 минут вақтни эгаллайди. Бу вақтда дарснинг асосий қисми учун зарур шарт шароитлар яратилади.

Рақиб аракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган нагрукаларга функционал жиҳатдан тайёрлаш организмни қизитиш ва специфик ишга тайёрлаш.

Рақиб улай эмоционал қолатини вужудга келтириш.

Воситалар: бажариш техникаси шуқулланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган енгил машқлар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сарфланиш ва рақиб айта сарфланиш: турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика машқлари: кучлилик, эгилувчанлик, чўзилиш ва мускулларни бўшаштириш машқлари, рақиб аракатлар софлигига оид машқлар, нагрукаларни аста-секин

ошира бориб, енг оддий сакраш, умбалош ошиш машқлари, шунингдек осон қаракатли ўйинлар ва яккама-якка олишиш элементлари бўлган машқлар.

Дарснинг асосий қисми 60-100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, Кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар қал этилади.

Вазифалар: қаракат аппаратини ва организмнинг барча системалари қар томонлама ривожлантириш қанда меҳнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Кураш техникаси ва тактикасини ўргатиш қанда уни шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қўшиб олиб борган қолда такомиллаштириш.

Шуғулланувчиларни қаракат фаолияти, Кураш соҳасидаги билимлар ГТО комплексига доир қаётим муқим бўлган амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантириш.

Асосий воситалар: буюмларсиз ва буюмлар, копток, таёқ, гантель, эспандер ва бошқалар билан бажариладиган умумривожлантирувчи, тайёрловчи ва махсус машқлар. Асосий машқлар Курашдаги техник-тактик қаракатлар, спорт Кураши-классик ва эркин Кураш, самбо элементларидан фойдаланиш. Енгил атлетика, гимнастика, сузиш, спорт ўйинлари ва қоказо.

Миллий Кураш дарсларининг асосий қисмида, унинг бошқал қимларидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ақлоқий ва эстетик тарбия вазифалари қал этилади.

Дарснинг якунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, дарс эса организмни нисбатан тинч қолатда келтириш билан якунланади.

Яккама-якка Курашиш турларидаги спорт тренировкаси спортчиларнинг асосий тайёргарлик шакллари сифатида жисмоний тарбия тизимининг барча қонуниятлари, хусусиятлари ва тамойилларига бўйсунди. Улар қуйидагилардан иборат:

-қар томонламалик, яъни ақлий, ақлоқий, қоявий, сиёсий, жисмоний ва эстетик тарбия қанда меҳнат тарбиясининг қўшиб олиб борилиши;

-илмийлик;

-соғломлаштириш ва амалий йўналиш;

Бу тамойилларнинг мазмуни жисмоний тарбия тизимининг функциялари, ижтимоий тараққиёт қонуниятлари билан белгиланади. Тизим кишиларнинг жисмоний томондан такомиллашувига ёрдам беришга, уларда дунёқараш, қоявий эътиқод, юксак ақлоқий сифатлар ва тўғри эстетик идрокни таркиб топтиришга даъват этилган. Курашчиларнинг

спорт тренировкasi ўзига хос хусусиятларга эга ва бу хусусиятлар бошқа спорт турларида йўқдир. Бу эса мураббийларни ана шу хусусиятни эътиборга олишга мажбур этади. Чунки унинг асосида спорт тренировкасига хос бўлган қонуниятлар ётади. Бу қонуниятларга қуйидагилар киради.

1. Қатъий ихтисослашиш ва тренировка жараёнини индивидуаллаштириш туфайли юқори спорт натижаларига интилиш қисси ва шунга йўналганликни тарбиялаш.

2. Танланган спорт турида қар томонлама ривожланиш билан ихтисослашишнинг бирлиги қанда шахсни уйқун ривожлантириш.

3. Танланган спорт турида йил давомида ва кўп йиллар мобайнида тренировка жараёнининг узлуксизлиги. Тренировкаларнинг спортчи организмнинг функционал имкониятларини максимал ривожлантиришга ва қар машқулотдан олинган самаранинг бундан олдинги машқулот самарасига қўшилиб боришини қисобга олиб, мақорат чўқиларига эришишга қаратилганлиги. Бунда агар организмнинг талаб этилган қолати қисман бўлсада тикланмаслиги кузатилса, тренировкаларнинг даврийлигига йўл қўйилади.

4. Юкламалар динамикасида максимумга йўл тутиб, “аста-секин” ва “сакраб-сакраб” машққилишни қўшиб олиб бориш. бироқ, максимум юклама деганда организмнинг функционал имкониятлари доирасидаги юкламани тушунмоқ керак ва қеч қачон уни қолдан тойгунча юклама бериш билан тенглаштириш мумкин эмас. “Аста-секин” ва “сакраб-сакраб” машққилиш ўзаро боқланган. Агар машққилишда “сакраш” тренировка талабларини секин-аста ошириб бориш билан тайёрланган бўлса, уларнинг бирлиги спорт тренировкasi қонуниятларига тўла жавоб беради.

5. Тренировка жараёнининг циклилиги деганда тренировка иши даврлари ва фазаларининг нисбатан тугалланган давраси тушунилади. Ана шу цикли даврда микроцикллар мезоцикллар, макроциклларни фарқ қиладилар.

Тренировка юкламаларини тўқри тартибга солиш учун тайёргарлик даврлари бўйича ва спортчи мақоратининг ошиб боришига қараб юклама қандай ўзгариши кераклигини белгилаш айниқса муқимдир. Қар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан, мусобақа даврида қам қўллаш, уни техник тактик қанда тайёргарликнинг бошқа турлари билан қўшиб олиб бориш, спорт мақоратининг ортишига ва юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради. Миллий Кураш билан шуқулланувчи мураббийларнинг йил давомида, даврий ва алоқида машқулот жараёнидаги жисмоний (умумий ва махсус), техник тактик тайёргарликка доир тренировка юкламаларини тўқри режалаштириши қанда уларнинг қажми ва интенсивлигини ўзаро

болаб олиб бориши айтилса муимдир. Тренировка юкламаларининг режалаштиришнинг бир неча вариантлари бўлиши мумкин:

-юкламалар қажми ва интенсивлигини аста секин ошириб бориш:

-юкламалар қажмини ошириб интенсивлигини камайтириш:

-юкламалар қажмини камайтириб, интенсивлигини ошириш:

Юкори рухий зўр бериш ва интенсивликда вақти вақти билан бериладиган қисқа муддатли юкламалар билан уларни қажми ва интенсивлигини камайтириш. Курашнинг хилма хил турларида юкори интенсивлик билан бажариладиган машқлар шуқулланувчиларни жуда чарчатади. Бир хил шароитдаги ана шундай тез-тез чарчашларга йўл қўймаслик ва уларни йўқотиш учун тренировка юкламаларининг қажми, интенсивлигига ва зўр беришнинг ўзаро боқилиқ вариантларини ўзгартириш: машқулотларнинг шароити ва вазиятини янгилаб туриб бу вариантни қўллашнинг восита ва услубларини тез-тез алмаштириш.

Спорт билан, чунончи миллий Кураш билан шуқулланишга ижодий ёндашиш қиссини қосил қилиш учун қуйидаги вазифаларни қал этиш зарур.

1. Тренировкаларнинг мақсади ва вазифаларини тушунишга ўргатиш қамда юкори натижаларга, ўз-ўзини такомиллаштиришга интилиш қиссини тарбиялаш керак.

2. Меънатсеварликни, юксак интизомлиликни тарбиялаш, спорт режимида ва ақлоқ нормаларига қаттиқ риоя қилишга одатлантириш лозим.

3. Техник-тактик қаракатларнинг маъносига тушуниш, шериги, рақибларининг фикрлари ва қаракат услубини билиб олишга ўргатиш, Кураш назариясини чуқур анализ қилиш йўли билан ўз тажрибасини бойитиш зарур.

4. Усулларнинг асосий таркибини эгаллаб олишда фаолликни ва Курашдаги масофа, рақибини ушлаб олиш, Кураш суръати, тезлиги, амплитудасини ўзгартириш билан техник қаракатларни ижодий бажариш малакасини, шунингдек, турли хил тактик вазифаларни қал этиш, Кураш вақтида янги усул ва Кураш вазиятлари пайдо қилиш ўқувини тарбиялаш.

5. Техник-тактик қаракатларни ривожлантириш, ўз Кураш усулини мажбур этиш, қалабага эришиш учун дарсдаги тренировка қаракатларини Кураш вазиятида қўллаш малакаларига ўргатиш.

6. Асосий ва орқада қолувчи қаракат сифатларини ва Курашиш қаракатларига оид қўникмаларни, Кураш вариантлари ва комбинацияларини ривожлантириш учун уй шароитида доимо ўз мақоратини такомиллаштиришга одатлантириш.

Тренировкаларнинг услубий тамойиллари.

Педагогик жараёндаги сингари Кураш услубиётида ҳам таълим жараёнининг моҳияти ёритилади ва асослаб берилади. Унда ўқув-тарбия вазифалари ҳам қилинади ва шуқулланувчиларга таълим беришнинг асосий қонуниятлари ўргатилади. Жисмоний тарбия назарияси педагогика, психология, анатомия, физиология ва бошқа аралаш фанларнинг илмий асосларига таянар экан, назария ва амалиётга хизмат қилади, уни бойитади ҳамда ўқув-тарбия жараёни самарадорлигини оширишда ўқитувчилар, мураббийларга ёрдам беради. Таълим тамойиллари деганда таълим жараёни асосида ётган ҳамда унинг йўналиши, мазмуни, ташкил этиш усуллари ва шакллари белгиладиган қоидаларни тушуниш зарур. Таълимнинг илмийлиги, назариянинг амалиёт билан боғлиқлиги, тарбияловчи таълим, кўрсатмалилик, таълим олувчининг онглилиги ва ижодий фаоллик, тизимлилик ва изчиллик, тушунарлилик ва мустақамлик, шуқулланувчиларга индивидуал ёндашишдан ўз вақтида ва тўғри фойдаланиш каби тадбирлар машқулотларда хусусий услубиётнинг дидактик тамойиллари бўлиб, улар шуқулланувчиларнинг машқулотга бўлган қизиқшини оширади, уларнинг дастур материални пухта ва чуқур ўзлаштириб олишини таъминлайди.

Илмийлик тамойили таълим ва такомиллашиш тамойилини фан, техника соҳасидаги энг сўнгги ютуқлар ва илм ор тажрибага мувофиқ равишда тузишни талаб этади. Бу шуқулланувчилар онг-билим доирасининг кенгайишига, уларда дунё арашнинг таркиб топишига ёрдам беради. Ўқитувчи-мураббий ўз билим доирасини доимо кенгайтириб ва чуқурлаштириб борар экан, у ўзида тўпланган бу янгилик билан талабаларини мунтазам таништира боради.

Назариянинг амалиёт билан боғлиқлик тамойили ўқув жараёнига дарол таъсир этади. Тажриба асосида шуқулланувчилар назарий курс мазмунини тушунишга, қает кўкинма ва малакаларини такомиллаштириш учун улардан фойдаланишга ўрганадилар. Назарияни амалиёт билан боғлаш таълим олувчиларда чуқур ихтисослаштирилган билимларнинг қосил бўлишига ёрдам беради. Спортчининг тренировка жараёнига онгли равишда ёндашишига, техник-тактик маорати тезроқ ва тўғрироқ ўзлаштириб олишига ва ўқув-спорт фаолияти масалаларини тушунишига имкон беради.

Онглилик, фаоллилик ва мустақиллик тамойили қуйидаги энг муҳим педагогик қоидалар асосида амалга ошириладик, мураббий буларга амал қилиши лозим:

-спорт билан шуқулланишни ўқуш ва ижтимоий фойдали ишлар билан тўғри қўшиб олиб бориш зарурлигини тушуниш;

-Ҳар бир техник усул ва Ҳаракатнинг маъносини, усуллар ва уларнинг вариантларига тааллуқли асосий Ҳонуниятларни тушуниш, мускул сезгиларини, ўзининг ва рақибининг Ҳаракатлари ва Ҳандай иш кўришини анализ қилиш ва баҳолаш;

-шуғулланувчиларни фаол кузатишга, мураббийнинг вазифаси ва топшириқларини фаҳмлаб олиш ва ижодий Ҳал этишга ўргатиш; ўз Ҳаракатларин турли шериклари, рақиблар ва вужудга келган вазиятга Ҳараб ўзгартириш;

-шуғулланувчиларнинг спорт соҳасида, ижтимоий ва меҳнат фаолиятида, турмушда ўз билим, кўникма ва малакаларидан онгли равишда фойдаланишига эришиш.

Мазкур Ҳоидаларни Ҳисобга олиш спортчиларни спорт назарияси ва амалиёти асосларига самарали ўргатишга, уларда ўзлари Ҳиладиган ишлари ва ўз Ҳатти-Ҳаракатига танқидий муносабатда бўлиш Ҳиссини таркиб топтиришга ёрдам беради.

Ўқув жараёнининг тизимлилиги ва изчиллиги тамойили янги билим, усул ва Ҳаракатлар аввал эгалланган билим, кўникма ва малакалар базасига асосланиши кераклигини талаб қилади. Шунинг учун Ҳам Ҳар бир машғулотда талабалар уддалай оладиган вазифалар қўйилиши, уларни Ҳал этишнинг асосий воситалари ва усуллари танланиши керак. Машғулотлар шуғулланувчиларнинг мазкур жамоаси учун фойдали бўлган тайёргарлик изчиллигини назарда тўтган Ҳолда мунтазам равишда, режа асосида ўтказилиши зарур. Усул ва Ҳаракатларга ўргатишда асосийдан иккинчи даражалига, маълумдан номаълумга, умумий деталлар муҳим нозик томонларини ўргатишда яна асосий усул ва Ҳаракатларга Ҳайтиш лозим. Машғулотларда юкламаларни аста секин ошириб бориш, вариантли такрорлашлар билан бирга оқирги зўр беришга яқин бўлган Ҳисқа дозалар билан ишлаш шуғулланувчиларни максимал юкламаларини енгил қабул қилишга тайёрлайди, уларда юксак иш Ҳобилиятининг ривожланишига ёрдам беради. Машғулотлар ишлаш билан фаол дам олишни Ҳужум ва Ҳимоя Ҳаракатларини, статик ва динамик фаолиятни маҳсадга мувофиқ равишда алмаштириб туриш, Курашчиларнинг яхшироқ тайёргарлик кўришига ёрдам беради. Жуда пухта ишлаб чиқилган баённома ва аниқ дарс режаси ўқитувчи ёки мураббийга таълим жараёнига рационал педагогик тизимни жорий қилиш имконини беради.

Кўргазмалилик тамойили спортчиларнинг ўрганилаётган усул ёки Ҳаракатни фаол гидроқ қилиши асосида, улар қаида аниқ ва кенг тасаввур қосил қилишга имкон беради. Курашга ўргатишда кўрсатмалиликнинг асосий шакли: бу ўрганилаётган усул ёки Ҳаракатнинг намуналик тарзда кўрсатишдан иборат бўлиб у қисқача тушунтириш билан қўшиб олиб борилади. Машғулотларда кўрсатмали таълимнинг турли хил, яъни:

-усул, унинг ўсимлари, комбинацияларини, махсус машқлар комплексларини ҳам мураббийнинг ўзи, ҳам етакчи спортчилар томонидан амалда бажариб кўрсатилиши ва уларни таълил қилиш;

-усуллар ва машқлар иллюстрацияларини кўрсатиш;

-Курашга оид кинограммалар, ўқув фильмларини кўриш;

-мусобақаларга бориш ва кейинчалик ўқишарли беллашувларни таълил қилиш.

Кўрсатмалилик машқлари, усул ва ғаракатлар тўғрисида тўғри ва аниқ тасаввур қосил қилади. Булар тактик-техник вазифаларни қал этиш учун зарур бўлган ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бу Кураш билан шуғулланувчилар фаолиятини фаоллаштиришга ва уларда спорт фазилатларини такомиллаштириш жараёнига ўқиш ишнинг ортишига ёрдам беради.

Тушунарлилик тамойили материални ўзлаштириб олиш сифатига таъсир этади. Шунинг учун Кураш сирларига ўргатиш ва спортдаги такомиллашиш тегишли давлат дастурлари асосида олиб борилади. Маълумдан-номаълумга қараб рационал изчилликда жойлаштирилган ўқув материалнинг қаммаси мураккаб машқлар, усуллар ва техник ғаракатларни режали равишда ўзлаштириб олишга ёрдам беради. Таълимнинг тушунарли тамойили деганда ўрганиладиган материал ўз қажми, мазмуни ва қўлланиладиган услублари бўйича шуғулланувчиларнинг умумий ривожланиш даражасига мос келишини тушунамиз.

Ўзлаштиришни мустақамлаш тамойили ўрганилган материалнинг мустақамлиги сифатида намоён бўлади. Бунга ғаракатларни мунтазам такрорлаш қисобига эриши мумкин. Янги материал ўзлаштиришни аввал ўрганилган материални такрорлаш билан қўшиб олиб бориш зарур. Шу билан бир қаторда, мусобақаларда иштирок этиш ва назорат нормативларни топшириш ҳам ўтилганларни мустақамлашда катта роль ўйнайди. Ўқув, тренировка ва мусобақа беллашувлари ўтказиш йўли билан уйга берилган топшириқларнинг бажарилишини доимо текшириб бориш материалнинг мустақамланишига, ўзлаштирилишига ёрдам беради.

Индивидуал ёндашиш тамойили спортчиларнинг қар бири учун махсус индивидуал топшириқлар танлашда. Уларнинг ғаракатларини таълил қилишда, аниқланган камчиликларни бартараф этишга алоқида эътибор берган қолда топшириқлардаги асосий томонларни очиб бера билишда, кундалик ва перспектив индивидуал топшириқлар ва режалар тузишда ифодаланилади. Талабаларга индивидуал ёндашиш тамойилини амалга ошириш учун мураббий уларни кузата билиши, уларнинг

Ўаракатларини тўла англаши, улар рада пайдо бўладиган фикрларни танидий талил этиши ва уларни объектив баолаши керак. Индивидуал ёндашиш таълим жараёнини бошариш учун анча кенг имкониятлар очиб беради. Индивидуал ёндашиш шуулланувчига ўаракатлар техникасига доир кўникма ва малакаларни тезро эгаллаш рада ўитувчи-мураббий ёки шериклари биладиган техник-тактик усулларнинг нозик томонларини ўзлаштириб олиш учун ўулай имкониятлар яратади.

Таълим ва тарбия услублари.

Таълим ва тарбия тажрибасида еттита асосий услублар гуруи мавжуд бўлиб, уларни мураббий яхши билиши керак.

1. Билим бериш услублари: маърузалар, субат, ракоя, мунозара. Ахборот, раса ача хабар, вазифа ўйиш, расобот бериш, тушунтириш, техника, тактикани талил раилиш ва раоказо.

2. Кўрсатиш услублари: мураббийнинг машларни ва усулларни бутун раолда, сўнг расмларга бўлиб, сўнгра тушунтиришлар бериш билан бирга ўшиб намунали раилиб кўрсатиши; энг яхши ўувчиларнинг ўаракатларини кўрсатиш ва кўриш; кўрсатмали рауроллар, схемалар, жадваллар, макетлар, кино ва телевизион ленталарни намойиш раилиш; мураббий ёрдамида ўаракатларни сезиш рассини расил раилиш ва бошлар.

3. Шуулланувчиларга рабарлик раилиш услублари: буйру, санаб туриш, баъзан мусиа жўрлиги; ижодий мустаил фаолият учун бериладиган вазифа ва топширлар; ва, суръат ва ритмда, интенсивликда, амплитуда бўйича, тактик сабаб ва раоказоларга рааб мўлжал олиш.

4. Шуулланувчилар фаолиятини уюштириш услублари; шуулланувчилар фаолиятини раибсиз, группали, бир киши ижро этадиган раилиб ташкил этиш; фаолиятни ёрдамчи снарядларда шартли раиби билан, снаряд, тренажёр билан ташкил этиш; фаолиятни шериги ёки раиби билан олишувда, спаррингда ташкил этиш ва раоказо, фаолиятни мураббий, ўитувчи ўрнига иш кўрувчи киши билан ўтказиладиган индивидуал дарсларда ташкил этиш; шуулланувчилар фаолиятини бир бола ўувчи, бошаси эса мураббий бўладиган ўзаро дарслар сифатида ташкил этиш.

5. Маш услублари ўаракатларни, усулларни кўп марта такрорлаш услуби сифатида ўаракат амалларнинг асосий структурасини ва улар вариантларининг эгаллаб олинишини, шунингдек, энг муим жисмоний, иродавий ва бошаси сифатларни ривожлантиришни таъмиллаши керак. Кураш турларида рауйидаги маш услубларидан фойдаланилади: бир жиозда ёки бир жиоз билан, бир шериги ёки раиби билан жиддий ўзгаришларсиз, такрорий стандарт юклама бериш услуби, шерикларини, раибларини,

машини бажариш вариантларини ва ҳаракат шартларини ўзгартириш билан ўзгарувчан ҳамда вариатив юклама бериш услуги; муайян дам олиш паузалари бўлган узлуксиз ишлаш дозалари билан бажариладиган интервалли, такрорий, стандартли ва вариантли юкламалар услуги; кескинликни, машини кўрганликни, эмоционалликни ва натижаларни баҳолаш учун мусобақа юкламаси услублари; ҳаракат фаолиятини хилма-хил қилиш ва юкламаларни тўғри навбатлаштириш учун аралаш услублари ўқланилади.

6. Юкламаларни меъёрлаш услублари: иш билан дам олишни тўғри тартибга солиб туриш учун ўқланилади. Юкламалар ишларнинг сони ҳамда вақти. Машини ва усулларни бажариш тезлиги, частотаси ва интенсивлиги бўйича: ишнинг давом этиши ва тиқизлиги бўйича ёки узлуксиз иш дозалари ва улар ўртасидаги дам олиш паузалари бўйича; қийинчилиги, тайёргарлиги, шериги ёки рақибларининг қобилиятлари бўйича; ўқув-мусобақа беллашувлари кескинлик даражаси ва масъулиятлилиги бўйича меъёрларга бўлинади.

7. Шуғулланувчиларни назорат қилиш услублари: айрим спортчилар ва умуман жамоа фаолиятини рақобатлантиради. Улар тескари алоқа воситаси бўлиб хизмат қилади. Бунда педагогик назоратнинг ахборот ва баҳолаш йўналишлари назарда тутилади. Улар баҳолашнинг беш балли ёки ўн балли тизими бўйича, фоизлардан, сантиметрларда, вақт бўлақларида, килограммларда, ЮУС, рефлексометр, танометр, динамометр маълумотлари ва қозғаларда ифодаланган рақамли кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Педагогик баҳо беришда сўз билан бериладиган сигналлар-“а”, “худди шундай”, “тўғри”, “тезроқ”, “қаттиқроқ”, “пастроқ”, “юқорироқ”, “яхши”, “аҳо” ва қозғо ҳам ўқланилиши мумкин.

Курашчилар умумий ва махсус спорт тайёргарликларининг воситалари ва услублари

Яккама якка Кураш турлари билан шуғулланувчиларни спорт тренировкаси тайёргарликни беш тури билан мустақам боқланган. Назарияда уларни баъзан спорт тренировкаси томонлари деб атайдилар. Уларга қуйидаги тайёргарлик турлари киради: назарий, жисмоний, техник ва тактик, руҳий, қамлик ва услубий тайёргарликлар.

Назарий тайёргарлик. Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар тизимининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт тренировкасининг руҳий, физиологик, гигиеник, техникавий тактик ва бошқа қонуниятларини ўрганиш ҳамда тушинишни таъминлайди, аҳолий сифатлар, эътиод, қис туйғу ва аҳо нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради. Назарий жиҳатдан махсус тайёргарлик эса ўзининг ва рақибнинг ҳаракатларни ва тактик амалларини яхшироқ тушунишга ўмаклашади,

Ўзининг ўамда раўибининг ўатти ўаракатини тезда тахлил ўилиш ва синтезлашга имкон беради: онг, хотирани бойитади, ўаракатлар тактикаси ва Кураш тушиш техникасини ўстиради ўамда, мусобаўалар ваўтида мўлжалга олиш ва тафаккур тезлигини оширади.

Умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик. Миллий Курашда жисмоний жиўатдан умумий тайёргарлик спортчиларининг ривожланишига ўамда уларнинг фазилатлари ва ўобилиятларини такомиллаштиришга ўаратилган. Ўз саломатлигини мустаўкамлайди, кишини ўаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади ўамда унга Курашнинг танланган тури бўйича камол топиши учун шарт шароит яратади. Жисмоний жиўатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиўатдан умумий тайёргарлик ўаракатларининг ўзига хослигини ўамда энг муўим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий режада эмас балки Кураш тури хусусиятлари ўисобга олган ўолда ривожлантириш зарурлигини ўэтиборга олиб ўтказилади.

Техник ва тактик тайёргарлик. Кураш шароитидаги тактик ва техника бир бири билан узвий боўлангандир. Кураш техникасини моўияти энг самарали махсус ўаракат амалларидан, Курашишнинг усул ва услубларида маўсадга мувофиў фойдаланишдан, спортчининг Кураш мусобаўалар пайтида уз иродавий ва жисмоний сифатлари ўамда куч ва ўобилиятларидан муваффаўиятга эришиш учун оўилона фойдаланишдан иборатдир. Бир хилдаги шароитларда энг яхши натижа берадиган ва спортчининг кам куч сарфлашини талаб этадиган техника яхши ва анча мукамал техника деб тан олиниши керак. Тактика бу айрим ўаракатлар ўеки Курашни ва умуман мусобаўани олиб бориш услуби. Курашчининг Курашиш даврида техникани, усулларни, ўаракат ўеки комбинацияларни ўўллаш услуби, бу тактика деб аталади. Спортчи Курашиш ваўтида Кураш техникасидан маўсадга мувофиў фойдаланиш билан ўаракатлар тактикасида такомиллашиб боради.

Руўий тайёргарлик. Бу интеллектуал, аўлоўий, эстетик, иродавий ва руўий тайёргарликни ўз ичига олади, у Курашчиларнинг тренировкалари пайтида ўамда мусобаўалар жараёнида ва шунингдек шуўулланувчиларнинг ўзаро муносабатларида амалга ошади. Руўий тайёргарлик спортчининг онгли ўатти ўаракати, ишларида ўам намоён бўлади. Аўлоўий, иродавий сифатлар ва ўатти ўаракатларни тарбиялаш ўамда уларнинг тўўри намоён бўлишидаги асосий нарсa бу ўатўий ўэтиўод, туйўу ва аўлоў талабларга мос бўлган ўодатлардир. Шу боисдан ўам кўп йиллик тренировкалар жараёнида шуўулланувчилар онгида бурч ва спорт шон шарафи, ўртоўлик ва бошўа миллат спортчиларга ўурмат, жамоа олдидаги масўулият хисларини, Ватанга ва спортга муўаббат туйўусини, аўлоў талабларига мос фазилатларни тарбиялаш айнаўса муўимдир.

Спортчининг иродавий тайёргарлиги ўшув тренировка машғулотларини, Курашнинг мунозарали вазиятларда ва мусобақалар вақтида мақсадга эришиш қаратилган қаттиқ аракатлардан ташқари, унинг меънат қилиш, ўқиш ва жамоат ишларига фаол иштирокчида ҳам яқин ол қўринади. Тренировка жараёнида бу қаттиқ аракатлар қар доим мақсадга эришиш йўлидаги турли хил қийинчиликлар ва тўсиқлар қуйидагилардан иборат: энг муҳим фазилатларни ривожлантириш учун умумий ва махсус юкламаларга оид қийинчиликлар; техниканинг нозик томонлари ва оқриқ сезгилари эгаллаб олиш билан боғлиқ бўлган техник тактик тайёргарликдаги қийинчиликлар; Кураш шароитида тактик аракатларини тез анализ қилиш ва умумлаштириш, рақибга ўзининг аракатлар режасини мажбуран қабул қилдириш, унинг ниятларини пайқаб олиб, тезлик билан унга қарши қарор қабул қилиш ҳамда уни Кураш динамикасида амалга ошириш зарурати билан боғлиқ қийинчиликлар; мусобақалар вақтида юз берадиган кутилмаган вазиятлар ва Курашчини янглиштирувчи факторлар билан боғлиқ бўлган қийинчиликлар.

Мақсадга қаратилганлик, мустақиллик, ташаббускорлик, меънатсеварлик, ўз кучига ишонч, ишида диққатнинг барқарорлиги кабилар эса Курашчининг иродавий сифатлари қисобланади. Руҳий тайёргарлик бутун ўшув тренировка ва тарбиявий жараёнда сингиб кетиб, спортчини айрим машғулотларда, муайян бирон бир Курашда ва умуман мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга мойил қилади.

Қамалик ва услубий тайёргарлик. Тайёргарликни бу тури группа рақбари, жамоадаги жисмоний тарбия ва спорт ишларининг ташкилотчиси қама ёки жамоатчи йўриқчи бўлиб ишлаш учун зарур бўлган сифатлар, қўникма ва малакаларни янада такомиллаштиришга қаратилган. Бундан ташқари услубиёт соҳадаги билим ва амалий қўникмалар Курашиш ва ўзаро машғулишда, индивидуал машғулларни ёки дарс типига оид машғулни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Техник усул Курашчининг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган аракатлар техникасининг бажаришининг тугалланган усули. Хар бир техник усул асосий аракат структураси ва хилма хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга хар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига ҳам эга. Кураш турларида бир усул билан бир ёки бир неча тактик вазифаларни хал этиш мумкин ва аксинча, бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса ҳам бўлади.

Жисмоний машғуллар, табиатнинг табиий кучлари, гигиеник факторлар ва махсус билимлар миллий Курашдаги спорт тренировкаси воситаларидандир. Жисмоний машғуллар ёрдамчи ва асосий машғулларга бўлинади. Умумий ривожлантирувчи машғуллар ёрдамчи машғуллар қаторига киради ва улар соғлиқни мустақамлашга, спортчини қар томонлама жисмоний камол топтиришга ва аракат сифатларини такомиллаштиришга қаратилган

бўлади; меҳнатда ва Ватан қимоясида зарур бўладиган қайиғий муҳим билим, кўникма ва малакаларни эгаллашга мўлжалланган машқлар ва қаракат амаллари эса Курашчи учун зарур бўлган специфик сифатларни ривожлантирувчи, шунингдек, махсус Кураш техникаси малакалари, усуллари ва қаракатларини таркиб топтирувчи махсус машқлар ёрдамида ривожлантирилади.

Асосий машқлар тайёрловчи қаракатларни ва амалларни ўз ичига олади. Уларга асосий қолатлар ва қаракатлар киради. Қолатлар гавданинг тик турган қолати: турли хилда баданни қимирлатмай туриш, ушлаб олиш, улоқтиришга тайёргарликнинг бошланиши, унинг охириги қолати ва қозолардан иборат. Қаракатлар-бу Курашчининг турли усуллар ва уларнинг комбинацияларини амалга оширишга тайёрловчи қаракатдаги динамик таъсири. Асосий усуллар бу Курашчининг қатти-қаракатидан иборат бўлиб, Курашчи ана шу қатти-қаракатлар ёрдамида Курашишдаги тактик вазифаларни қал этади, бундан ташқари, турли хил ўув ва календарь мусобақалар вақтида Кураш тушишлари қам асосий усулларга киради.

Курашда рақиблар тик турган қолда, олдиндан белбоқидан ушлашади, беллашув пайтида қам қўйиб юборилмайди.

Рақибни ердан кўтариб, оёқ қаракатлари билан йиқитишади. Бу Курашнинг характерли усуллари, ирқитиш рақибни аввало ердан узиб ирқитиш, рақибни эгиб, айлантрииб бошини гиламга теккизмасдан ирқитиш, рақибни айлантрииб йиқитиш, рақибни сонидан ушлаб, қайириб, елкадан ошириб йиқитиш.

Қаракат амалларига ўргатишнинг уч босқичи бор.

1-босқич: усул ёки қаракат билан таништириш. Бу босқичда икки қисм бор.

А) усул ёки қаракатни таниб олиш-қаракат образини идрок қилиш, ўз қаракатларини ва рақибнинг қаракатларини англаш қамда уларга қарши қаракат программани тайёрлаш ва зарур бўлса, қаракатга мос жавоб реакциясини танлаш, тасаввур этиш ва режалаштрииш.

Б) усул ёки қаракатни ўрганиш-усулнинг асосий элементларини танлаб олиш ва баён қилиш, қаракатларни бир бутун қилиб бирлаштрииш, яъни усул қаракатларнинг асосий тузилмасини эгаллаб олиш. Мазкур босқичда шу характерларда иштирок этувчи мускул группаларигина эмас, балки бошқаяъни бу қаракатларга алоқадор бўлмаган мускулларнинг группаси қам ўзқалиш олади.

2-босқич: усул ёки қаракатни мустақамлаш ва такомиллаштрииш. Мазкур босқичда тасаввурлар аниқлаштриилади, техника ва тактика деталларига улардаги асосий томонларни ажратиб кўрсатиш қамда уларни эгаллаб олишга алоқида эътибор берилади, усул тақил қилинади, ортиқча қаракатларни бартараф этилади. Усулни турли

вариантларда кўп марта такрорлаш, асосий эътиборни фазовий ва вақт муносабатларига қаратиш қаракат динамик стереотипини таркиб топади.

3-босқич: усулни стабиллаштириш ёки унга доир кўникмаларни пухта ўзлаштириш ва мустақамлаш. Усул қаракатлари турлича темп ва ритмларда, тренировка ва мусобақаларнинг хилма-хил шароитларда такомиллаштирилади. Қандамда тез, аниқ ва тежамли қаракатларга айланиб боради. Ўргатишнинг бу босқичида қаракат кўникмасининг асосий компонентлари автоматлаштириш жараёни тугалланади, малаканинг динамик стереотипик анча мустақамлашиб боради, кўникмаларни Кураш вазиятида ўқлаш малакаларни қосил қилади. Усул ва тактик қаракатлар бир-бирига катта таъсир ўтказиб намоён бўладиган Кураш турларидаги қаракат кўникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг ўзига хос хусусиятларини тақлил қилиш учун техник усул, тактик қаракат, кўникма, малака каби тушунчаларни қараб чиқамиз.

Техник усул-Курашнинг бир ёки бир нечта ихтисослаштирилган қаракатлар техникасини бажаришнинг тугалланган усули. Қар бир техник усул асосий қаракат тузилмаси ва хилма-хил бажариш вариантыга эга. Шу билан бирга қар бир усул ўзининг асосий тактик вазифасига эга. Кураш турларида бир усул билан ёки бир неча тактик вазифаларни қал этиш мумкин ва аксинча бир тактик вазифани кўп усуллар билан бажарса қам бўлади.

Тактик қаракат-конкрет рақиб билан Курашда усуллар техникасидан фойдаланиб, тактик вазифаларни қал этиш йўли. Тактик қаракатлар тайёрловчи қужумкор, мудофаа характерида бўлади. Кураш турлари тактикаси ўрганилаётганда қаракатлар тактикасини, Кураш тактикасини ва мусобақалар тактикасини қараб чиқиш керак.

Кўникма-усул, унинг айрим компонентлари такрорлаш натижасида автоматлашган бўлади.

Малака-билим ва кўникмалар йиқиндиси.

Курашда айрим техник усул ва тактик қаракатларга ўргатиш тузилмаси қуйидагича бўлади:

Биринчи босқич 2 қисмдан иборат: а) ўрганилаётган қаракатни тўқри бажариш учун зарур бўлган тасаввур ва тушунчалар билан танишиш; б) қаракат кўникмасини эгаллаб олиш учун қаракатни ўрганиш.

Иккинчи босқич-қаракат усулини, унинг вариантлари ва бирикмаларини мустақамлаш ва такомиллаштириш.

Учинчи босқич-конкрет шароитларда, ўқув мақсадидаги Курашда ва мусобақаларда қаракат усулларини ўрганиш.

Курашдаги усул ва  аракатларга ўргатишнинг бундай тузилмаси махсус техник ва тактик билим, кўникма ва малакани эгаллаб олишни таъминлайди  амда уларни ў ув тренировка шароитидан мусоба а шароитига кўчиришга ёрдам беради.

Спорт Кураш дарсларини ўтказиш услубияти.

Дарсни ўтказиш услубиятида маш улотнинг асосий формаси сифатида дарснинг тузилмасини, вазифаси ва дарс  исмларининг мазмунини  амда уни амалга оширишнинг уч вазифасини дарсга тайёргарлик, уни ўтказиш ва якунлаш вазифаларини яхши тушуниш му имдир.

Дарснинг тузилмаси. Дарснинг тузилиш мазмуни ў увчиларнинг контингентини ва уларнинг ишчанлик  обилиятини  исобга олган  олда ва тдан ма садга мувофи  фойдаланишига асосланади. Дарснинг тузилиши деганда, муайян тартибда, анча ма садга мувофи  изчилликда жойлаштирилган дарснинг ўзаро бо ланган  исмлари тушунилади. Дарс тузилмасида ў итувчи-тренер  атти  аракатларининг изчиллиги, ўзаро бо ли лиги баён  илинади ва очиб берилади, шунингдек шу улланувчилар бажарадиган  амда ишлар айтиб ўтилади.

Ў ув-тренировка ва тарбия вазифаларини  ал этишда дарснинг уч  исми тузилишдан фойдаланилади. Бу шу улланувчилар организмнинг ишга нормал киришини, асосий нагрузкаларнинг бажарилиши ва нисбатан тинчланишини таъминлайди. Шундай  илиб, дарс тузилмаси  уйидаги 3  исмдан тайёргарлик, асосий ва якунловчи  исмлардан ташкил топган.

Дарс иши режаси  ар бир дарс учун тузилган режаси ёки график режаси асосида ўтказилади. Дарснинг вазифаси ва мазмуни шу улланувчилар контингенти, уларнинг сони, шароитлар тайёргарлик даври ва  ўлланиладиган услубларига  араб тузилади.

Дарснинг тайёргарлик  исми 25-40 минут ва тни эгаллайди. Бу ва тда дарснинг асосий  исми учун зарур шарт шароитлар яратилади.

 аракат аппаратини ва организмнинг барча системаларини аста-секин оширилган нагрузкаларга функционал жи атдан тайёрлаш организмни  изитиш ва специфик ишга тайёрлаш.

 улай эмоционал  олатини вужудга келтириш.

Воситалар: бажариш техникаси шу улланувчилар ўзлаштириб олган ёки тез ўзлаштириладиган енгил маш лар: сигнал, белгилар бўйича турли хилда сарфланиш ва  айта сафланиш: турли хилда юриш, югуриш, умумий тайёргарлик ва махсус характердаги гимнастика маш лари: кучлилик, эгилувчанлик, чўзилиш ва мускулларни бўшаштириш маш лари,  аракатлар софлигига оид маш лар, нагрузкаларни аста-секин

ошира бориб, энг оддий сакраш, умбалош ошиш машқлари, шунингдек осон қаракатли ўйинлар ва яккама-якка олишиш элементлари бўлган машқлар.

Дарснинг асосий қисми 60-100 минут давом этади. Бу вақт ичида таълим тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари, Кураш соҳасидаги умумий ва махсус вазифалар қил этилади.

Вазифалар: қаракат аппаратини ва организмнинг барча системалари қар томонлама ривожлантириш қанда меҳнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Кураш техникаси ва тактикасини ўргатиш қанда уни шуқулланувчиларнинг жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлик даражасини ошириш билан қўшиб олиб борган қолда такомиллаштириш.

Асосий воситалар: буюмларсиз ва буюмлар, копток, таёқ, гантель, эспандер ва бошқалар билан бажариладиган умумривожлантирувчи, тайёрловчи ва махсус машқлар. Асосий машқлар Курашдаги техник-тактик қаракатлар, спорт Кураши-классик ва эркин Кураш, самбо элементларидан фойдаланиш. Енгил атлетика, гимнастика, сузиш, спорт ўйинлари ва қоказо.

Миллий Кураш дарсларининг асосий қисмида, унинг бошқа қисмидаги каби, спорт тайёргарлигига доир махсус вазифаларни бажариш билан бирга психологик тайёргарлик, ақлоқий ва эстетик тарбия вазифалари қил қил этилади.

Дарснинг якунловчи қисмига 5-10 минут ажратилади, дарс эса организмни нисбатан тинч қолатда келтириш билан якунланади.

Курашчилар жисмоний фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг услублари ва воситалари

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги мақоратнинг таркиб топишида, қайтий муқим сифатлар қанда меҳнатда ва Ватан қимоя қилишда зарур бўладиган малакаларнинг қосил бўлишидаги асос бўлиб қисобланади.

Спорт Курашчининг хусусиятларини, спортчиларнинг индивидуал қобилиятларини ва уларнинг техник-тактик тайёргарлигини мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш юксак спорт мақоратини таъминлайди.

Қозирги вақтда спортнинг қамма турларида жисмоний тайёргарлик икки, умумий ва махсус қисмдан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса ўз навбатида, техник тайёргарликнинг ўзи қам спортчи организмнинг қамма системаларини махсус жисмоний тайёрлаш учун қудратли восита қисобланади.

Курашчилар учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлашда ўйидаги муҳим оидаларни ҳисобга олиш зарур.

Машқлар Курашчи нерв-системаларининг зўр бера олиш характерига ва организмдаги барча системаларининг иш режимига яқин бўлиши керак. Машқлар махсус сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериши лозим. Масалан, яккама-якка Кураш элементлари бўлган баъзи бир акробатик машқлар, шериги билан қаршилиқ кўрсатган олда жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар ва х.к.

Машқ қаракат координациясини ривожлантириш ҳамда спортчи фаолиятини ўзгарувчан вазиятлардаги хилма-хил қаракат амаллари билан бойитилиши керак. Масалан, спорт ўйинлари: баскетбол, кичрайтирилган майдонда ўйналадиган футбол, гимнастика ва бошқалар.

Машқлар спортчиларнинг бошқа қаракат ва марказий нерв системаси фаолиятининг тезроқ тикланишга хизмат қилиши керак. Буларга сайрлар, кросслар, қаракатли ўйинлар бамайлиқотир сузиб юриш ва қавода ўзгача шароитда ўтказиладиган бошқа ўйинлар киради.

Жисмоний тайёргарликнинг махсус воситаларида икки гуруҳ машқларини фарқ қилиш керак.

А) муайян мускул гуруҳларини ва спортчи учун Курашда зарур бўладиган сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Б) Кураш усуллари группаларини ва қаракатларини техникаси элементларини такомиллаштиришга қаратилган машқлар. Махсус жисмоний тайёргарликда Курашчи учун зарур бўлган қаракат сифатларини ривожлантириш ва Кураш техникасини элементларини такомиллаштириш билан ўзаро боғланган бўлиши аниқса муҳимдир. Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлигига доир машқларни танлаш ва ўтказишда ўйидаги баъзи муҳим оидаларни ҳисобга олиш керак:

В) қаракатлар характери ва тузилмасига кўра Кураш қаракатлари билан бевосита статик-динамик зўр беришга алоқадор машқларни танлаш. Масалан, ўзига хос равишда силжиш, шериги билан бажариладиган машқлар-кўтариш ва айлантериш, айлантериш ва буриш характеридаги тақлид машқлари, ўйин кўринишидаги машқлар ва бошқалар.

Г) Кураш қаттиқ-қаракатларида асосий нагрузкани бажарадиган айрим мускул гуруҳларини ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланиш. Оёқ, қорин бўшлиқ мускулларини ривожлантириш учун оғирликлар билан ҳамда тренажёрларда бажариладиган машқлар.

Махсус машқларнинг бундай танланиши қаракат сифатлари комплексини ривожлантиради ва Курашчи қаракатидаги техник томонларни такомиллаштиради.

Шулуланувчилар контингенти уларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, машулот бошланишидан олдинги функционал олати ва тренировка билган даражаси;

афтаси, кунига бажариладиган тренировка машулотлари сони:

Тренировка ишининг оажми, интенсивлиги, психик зўр бериш ва эмоционал аракатлар даражаси.

Тажрибадан маълумки, малакали спортчиларнинг кўпчилиги тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларидан эртали даражада фойдаланадилар, мусобаа пайтида эса уларни минимумга адар ис артирадилар ёки умумий жисмоний тайёргарлигини ўлламайдилар.

ар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларини бутун йил давомида, шу жумладан мусобаа даврида ам ўллаш, уни техник-тактик амда тайёргарликнинг бош а турлари билан ўшиб олиб юбориш спорт маоратининг ортишига ва юори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Миллий Кураш билан шулуланувчи тренерларнинг йил давомида, даврий ва алоида машулотлар жараёнидаги жисмоний, техник-тактик тайёргарликка доир тренировка нагрукаларни тўри режалаштириши амда уларнинг оажми ва интенсивлигини ўзаро болаб олиб бориши айнаса муимдир. Тренировка нагрукаларини режалаштиришнинг бир нечта вариантлари бўлиши мумкин.

Миллий Кураш билан шулуланувчиларнинг аракат сифатлари комплекси кучлилик, тезлик, чаонлик, чидамлилик каби муим вазифалар мавжуд бўлиб ана шулар Курашчига юори спорт натижаларига эришишда ёрдам беради. Чунки бу сифатлар ўзаро боланган бўлиб у бирор масадга интилганлик, ташаббускорлик, сабот-матонатлилик, ботирлик, ўзини тута билиш, ар андай олатда ам ўзини йўотмаслик, юори даражадаги ме натсеварлик ва мустаиллик каби иродавий сифатлардан ажралмайди. Булар, биро спортчининг ўз олдига ўйган масадга эришиши учун ўзини ай даражада сафарбар эта олишига ам боили.

Спортдаги ме нат ва ижтимоий фойдали фаолият соасидаги турли ийинчиликларни бартараф этишга аратилган аракат сифатлари ва иродавий фазилатлар комплексини ўшиб олиб бориш ва уни амиша такомиллаштириш юори спорт натижаларига эришишга одир бўлган кучли, алоли, чидамли ва иродали спортчиларни тарбиялашга хизмат илади.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири қисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлилик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар соғлиги даражаси ва улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш.

2. Жисмоний сифатларни спорт Курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори

натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос қисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг қал этилишини таъминлайди:

1. Курашчи организмидини ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

2. Саломатлик даражасини ошириш.

3. Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўқри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўпламини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажёрларда бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт уйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус қаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта қажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга қажмда қуйидаги вазифаларни қал этади:

1. Асосий Кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

2. Курашчи қаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илқор воситалари сифатида шундай машқлар ўқланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби қажмда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра Курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий қаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин:

Курашнинг турли усуллари ишора орқали бажариш; махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар; Курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус–жисмоний тайёргарлиги ғаракатланиш сифатларини Курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини томонидан ғуйиладиган талабларга ғатий мувофиқ ғолда ривожлантиришга ғаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан Кураш гиламида ўтказилади ва ғаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ғаракат сифатларини ривожлантиришга ғаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ғолда мусобақа машқлари ғўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар Курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ғолда ўув-тренировка беллашувлари бажарилади ва х.к. Мана шу ғамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, Курашчининг машқланганлигига комплекс ғолда таъсир кўрсатади ғамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ғамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт мақоратини ошишига тўқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларининг оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиғатдан ифодаси доимий ўлчам қисобланмайди, балки Курашчилар малакаси, уларнинг алоқида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги қолатиға боғлиқ ғолда ўзгариб туради.

1.1.Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда Курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши қисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлоқ ва нисбий, тезкор ва портловчи, куч чидамлилиги.

Умумий куч – бу Курашчининг махсус ғаракатларига тааллуқли бўлмаган ғолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ғаракатларига мос бўлган махсус ғаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлоқ куч спортчининг жуда катта хусусиятиға эға ғаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама якка олишиш учун муҳим ағамиятға эға.

Нисбий куч яъни спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч Курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ қаракатларни тез бажаришга бўлган ҳолиятида акс этади.

Портловчи куч ҳисобига вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш ҳолиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги – бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган ҳолиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; ҳисобига муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантлилиқ; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнгги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80%га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Хар бир серия – “сўнгги нафасгача”, қаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиқи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқилишига оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги қаракат ҳисобига эришилади.

Ҳисобига муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлоқ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажёрларда ва битта ёндашишда битта-иккита қаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларни (жим, силтаб кўтариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада қаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиқи 3-5 мин.

Тобора узиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машқулотида сингари кейингиларида қам қаршилиқ кўрсатиш қажмнинг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Тренировка машқулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса – 10 МТ дан

100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида Ҳаммаси бўлиб 3 та ёндашиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Хар бир ёндашишда машғу чегарада тезлик билан аниқ толиғиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рабатлантиришга асосланган.

Машғулланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол қолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини қосил қилади. Бу кейинги итарувчи қаракат шиддати ва тезкорлигини қамда қолоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида чуқурликка сакраб, кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган машғуларни айтиш мумкин. Машғу 70-80 см. баландликдан Оёқ тиззаларини бир оз буккан ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқориға отилиб чиқиб орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, хар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машғу 1 афтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуги шунга боғлиқки, Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машғуларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида Курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик қаракатлари ривожлантирилади қамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубидан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машғуларни келтириш мумкинки, Курашчи бу машғуларда ўз техник қаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оралиқнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муқимдир, қаддан ташқари катта ўлчам қаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оғибатда қаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлик услуги асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машғуларни бажаришни кўзда тутлади. Хар хил вазндаги шериклар билан машғулар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 га ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 га ташлаш, бажарилади.

Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи – 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик услуги айнақса самаралидир.

Усулларни анча оқир рақиб билан такомиллаштириш алоқида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса – тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Машқларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статистик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг киймати шундаки, уларнинг қажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур қолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўлим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

Курашчи тезкорлиги – бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим қаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан Курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан қатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ қаракат қиладиган Курашчи унинг олдида муқим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиқатдан унинг асаб жараёнлари қаракатчанлигига, шароитларга, рақиб қаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда хар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри бақолай олиш малакасига, тактик қаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боқлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Қаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоқида характларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган қолда бажариш. Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган қаракатлардан ошадиган ўта тез қаракатларнинг бажарилишини рақбатлантирилади. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача буйлаб (тоқдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оқирлаштирилган шароитларда бажариш услуби.

Курашчи Мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан қам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган қолатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оқир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;

- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муқити, руҳий ҳолати, раёбатчилик қиссийетининг ўзгариб туриши қисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча тўртки (раёбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаш шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши урганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишига қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Хар бир машқ давомийлиги 20 сек. дан ошмаслиги лозим, дам олиш орқали, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, Курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимининг оптимал қўзғалувчанлилигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Орқалиларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли машқлар бажарилади.

1. 2. Курашчининг чидамлилиги—бу бутун беллашув давомида қаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик Курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрукаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг қаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг суст шиддатдаги ишни узоқ вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамлилик Курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги қаракатлар ва амалларни хар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли қисмларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (Курашда статистик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлилик нафақат ишлаётган мушакларга етказиб

бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узоқ вақт давом этадиган кучли зўриқ ишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади.

Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқ ишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамлилиги такомиллашади. Жисмоний толиқ иш ва чидамлилик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини бўлган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, спортчи организмга таъмир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиқи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муқим тавсифи қисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажратиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сустр.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан

Тескари боқилиқликка эга. Иш давомийлигининг 20-25 секунддан 4-5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боқилиқ.

Анаэроб алактат режимидаги давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимода 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимода – 3 минутдан ва кўпроқка тенг.

Куп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги хар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан қиссасини аниқлаш мумкин.

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини купайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиқи давомийлиги организмнинг тренировка нагрукасига бўлган жавоб реакцияси қажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта ақамиятга

эга. Бунда дам олиш Орали^{II}ларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари ^{II}уйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас- аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;
- турли кўрсаткичлар хар хил ва^{II}тдан кейин тикланади (гетероххронлилик);
- тикланиш жараёнида иш ^{II}обилияти ва бошка кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Тегишли натижалар жадвалда келтирилган. 1

Давомийлиги хар хил бўлган максимал жисмоний
нагрузкада анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий
^{II}увват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш даво мийлиги чегараси	^{II} увватнинг чи ^{II} иши			Нисбий улаш	
	Анаэроб жараёнлар	Аэроб жараёнлар	Жами	Анаэроб жараёнлар %	Аэроб жа раёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	120	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Дам олиш орали^{II}и тикланиш учун етарли бўлган сушт шиддатли маш^{II}ларни бажаришда хар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ^{II}олда дам олиш орали^{II}ини камайтиришда нагрузка кўпро^{II} аэроб нагрузкага айланади, чунки одатда 3-4 минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ^{II}ам ўз кучини са^{II}лаб ^{II}олган бўлади.

Максимал ва субмаксимал ^{II}увватли маш^{II}лардаги дам олиш орали^{II}ини камайтириш нагрукани анаэроб нагруккага айлантиради, чунки маш^{II} такрорланган сари кислород ^{II}арзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти маш^{II}лар ўртасида фаол, сушт ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўйишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатда кескин ўйишнинг олдини олади. Бу нагрукани кўпроқ аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оқир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради. Машқлар ўртасида сустр дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай қаракатларни бажармайди.

Чидамлиликини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар қажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, Оралиқли, ўзгарувчан-Оралиқли, такрорлаш.

Қажми ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машқулотлардан машқулотга аста-секин ошиб боради. У услуб машқулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машқулот зичлигини машқулотдан машқулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машқулотдан машқулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлакларга бўлиниб (сериялаб) сустр ва фаол дам олиш Оралиқлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек Курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш Оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машқулотнинг ўзида ёки бир нечта машқулотда қажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировки жараёнида қамма услублар бир – бири билан турлича уйқунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликини тарбиялаш самарадорлиги кўп жикатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муқимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактак-анероб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб- гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;
- аввал алактат – анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилики учун);
- аввал анаэроб – гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари булса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машқулот кам фойда беради.

Курашчининг чаққонлиги – бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувида тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чаққонлик деганда спортчининг координацион қобилиятлари йиқиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси – тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта кўриш қисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли – бу ноқилона мушак кучланиши билан Курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур қолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўртинчи йўли – унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятини ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийинлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатланиш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий (1971) комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эгиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қарши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойитишга кўрсатилган. Махсус чаққонликни

ривожлантириш воситалари Курашчининг ўзига хос махсус  аракатланиш координациясини  амда мусоба а фаолиятининг фавкулудда шароитларида ўз  аракатларини ба олай олиш ва  айта  уриш  обилиятини такомиллаштиришга  аратилган.

13. Ўсмир ёшдаги жисмоний тай ергарлик тў ри  адди- оматни,  аракатланиш малакаларини шакллантириш, хар томонлама жисмонан такомиллаштириш, Курашда техник  аракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, ча  онлик ва эгилувчанликни ривожлантириш ма садга мувофи дир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч маш ларини бажаришга  обилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган маш лар осонрок ўзлаштирилади, чидамлиликини ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир Курашчиларни тай ерлашда шуларни эътиборга олиш жуда му имдир.

Чидамлиликини бошка жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг (1980) таъкидлашича, бу ёшда чидамlilikка  аратилган узо  ва т давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезгорлик нагрукаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси о ирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика та  чалари, шерик (турли о ирликдаги) билан  амда турли гимнастика спорт анжомларида маш лар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги Курашчиларда кучни ривожлантирувчи маш лар спорт анжоми о ирлигини ошириш, дастлабки  олатни ўзгартириш, маш  бажариш ва тини узайтириш, маш лар орасидаги дам олиш ва тини камайтириш  исобига мураккаблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамliliгини ривожлантиришда э ти ткор бўлиш лозим (ўртача нагрукалар, кичик ме ёр ёки дам олиш учун танаффусли ў ув-тренировка беллашувларидан иборат маш лаб). Нагрукаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари  ис артирилади. Масалан, тик туришда 2 2 Курашида (навбатма-навбат  ужумлар ва  имоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача  ис артирилади. Партерда 2 2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат Курашишда тренировка ва тини 3 3 гача кучайтирилади. Кейинчалик Кураш сур атини кучайтириш мумкин. Чидамlilikни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама  аршилик билан (бири фа ат  ужум  илади, иккинчиси фа ат  имояланади), партердан ю ори ёки тик туришга чи иш билан Кураш ўтказилади. Бу маш лар  ийин  олатлардан чи иб кетиш й лини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиботларининг кўрсатишича, 13 ёшда бўлимларда аракатчанлик янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ражмга эга бўлади. 16-17 ёшда аракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўлимдаги аракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўлимлардаги аракатчанлик буюмларсиз рамда кичик оғриқлар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-суст хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин аракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрдамида ривожлантирилади. Шунингдек радди-оматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп ўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг хар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби ўлланилади, машқулотлари турлича ва элтиросли ўтказилади, рамма машқлар асосий машқулот шакли – дарсда бажарилади.

Ўсмир Курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун Курашдаги ўув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сарфланиш, буйруқларни бажариш, радам ташлаб ва югуриб аракатланишлар) ўлланилади. Уларнинг мақсади – Кураш машқулотини ташкил этиш, тўғри радди-оматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруқларни ташкил қилиш, сафлантириш ва кайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар раоторига оддий гимнастика (ўғлар, Оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз рамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар Курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдди, аракат малакалари зақирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имкониятларини оширади, иш раобилиятининг тикланишига ёрдам беради. Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмининг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ ўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига араб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни қал этишга имкон берди. Асосан куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чақонликни тарбиялашга арадилган машқларни ажратиш рабул қилинган. Оғриқлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма туплар ва х.к) гимнастика машқларни кўп марта

бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда ўқитишда вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Хар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларини ривожлантиради. Масалан, шерик ўқитилишида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оқирлиги билан тортилиш ўқитишда ўқитиларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш – чидамлиликини; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, ўқитишда масофаларга югуриш – Курашда ўқитишда тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўқитишда чаққонлик, чидамлилики ва тезкорликни комплекс ўқитишда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал ўқитишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айтишда шиддатли машқлар билан ўқитилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбиясида ва тренировка машқларида дарснинг биринчи бўлигида (тайёрлов ўқитишда) ўқитишда асосий ўқитиш охирида ўқитиланади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшакка эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машқларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машқларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч қолатга келтириш учун ўқитиларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ўқитилари, чуқур нафас олиш учун ўпка қисмини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к) ўқитилган машқларни мустақил бажаришга ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга ўқитилган машқлар қатъи беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқтиришдан қили бўлган ўқитишда вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

Мушак кучи мушакнинг зўриқтириш даражаси, шунингдек, ташқар қобилияти ёки оқирликка қарши ўқитилар катталиги билан тавсифланади. Мушак кучининг морфологик асоси мушак толасидаги ўқитиш қилирувчи оқсил миқдори, мушак толаларининг йўқонлиги қисобланади. Куч сифатининг максимал намоён бўлишида натижага қилирувчи қозирлик қилириш, ирода қили қилирувчи ақамият касб этади.

Мушак кучининг намоён бўлиши, шунингдек, мушак толаларининг тезкор ёки суст турига қили боқили. Агар мушакларда тезкор толалар қилиро бўлса, инсон юқори суръатли тезлик-куч ўқитиларида максимал қиливатни ривожлантиришга, портлаш хусусиятига эга бўлган фаолиятни бажаришга қилидир бўлади. Суст мотор бирликларининг қилиро бўлиши узун муддат мобайнида мушак зўриқтиришини сақлаб туриш имконини беради. Бундай

кишиларда куч чидамлилиги портлаш типдаги кишиларникига қараганда анча баланд бўлади.

Куч қобилиятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таъсирланиши натижасида рўй беради, у руқий, мушак, мотор, вегетатив, гормонал функциялар сифатлари ва организмнинг бошқа физиологик тизимларининг асосида юз беради. Булардан келиб чиққан ҳолда куч қобилиятлари соддалаштирилган «мушаклар кучи» тушунчасига боғлиқ бўлмайди, чунки бу уларнинг фақатгина қисқариш хусусиятларининг механик тавсифистикаси булар эди холос. Мушак кучи ҳар бир ҳаракат амалининг ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи ҳаршилиқ ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифи эга бўлиши мумкин.

Енгувчи тартибда мушак кучларининг намоён қилиш имкониятлари изометрик ва кўнувчи тартибларга кўра камроқдир. Шунинг ёқда сақлаш лозимки, мушаклар қисқаришининг тезлиги қанча катта бўлса, камроқ намоён бўладиган ва аксинча яъни намоён бўлаётган куч ҳамда мушакларнинг қисқариши кучи ўртасида тесқари пропорционал боғлиқлик бўлади.

Тезлик куч қобилиятлари куч билан бир ҳаётда ҳаракат тезлиги ҳам зарур бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Бунда, ташқи оқирлаштириш қанча юқори бўлса, ҳаракат кучли тавсифга эга бўлади, оқирлик қанча кам бўлса, ҳаракат шунча тез бўлади.

Тезлик-куч қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари у ёки бу ҳаракатдаги мушак кучайишининг тавсифига боғлиқ. Бу характер ҳар-хил ҳаракатларда ҳувват кучайишида, уни катталигида ва давомийлигини ривожлантириш тезлигида намоён бўлади.

Мутлоқ куч инсон кучи потенциалини тавсифлайди ва изометрик тартибда чекланмаган ҳаётда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги билан ёки қўтарилган юкнинг энг юқори оқирлиги билан ўлчанади.

Нисбий куч мутлоқ куч катталигининг жисм массасига нисбатан муносабати билан, яъни жисмнинг бир кило оқирлигига тўғри келадиган куч катталиги билан баёланади. Бу кўрсаткич ҳар хил вазндаги инсонларнинг тайёргарлигини тақослаш учун ҳулай.

Куч қобилиятларини ривожлантиришда ҳаршилиги юқори бўлган машқлардан фойдаланилади. Ҳаршилиқ моқиятига нисбатан улар уч гуруҳга ажратилади:

1. Ташқи ҳаршилиқ билан боғлиқ бўлган машқлар.
2. Ўз тана оқирлигини енгил билан боғлиқ бўлган машқлар.
3. Изометрик машқлар.

Ташқи ҳаршилиқ билан боғлиқ бўлган машқларга ҳуйидагилар киради:

-оғирликлар билан амалга ошириладиган машқлар (штанга, гантел, тўлдирилма коптоклар, адаптошлар), шу жумладан тренажёрлар ҳам. Бу машқлар универсаллиги ва танланиши билан қулай;

-қайишқоқ жисмлар қаршилиги билан бажариладиган машқлар (резина амартизаторлари, жгутлар, эспандерлар, блок қурилмалари ва қозо).

-ташқи муҳит қаршилигини енгил машқлари (тоққа югуриб чиқиш, қумда, қорда, сувда, шамолга қарши югуриш ва қозо).

Ташқи қаршилик машқлари кучни ривожлантиришнинг энг самарали воситаларидан биридир. Уларни танлаб, юкломани тўғри аниқланса, барча мушак гуруҳларини ва мушакларни ривожлантириши мумкин.

Изометрик машқлар ишлаб турган мушаклар қаракат бирликларининг максимал сонини бирданига кучайтириш имкониятига эга. Улар қуйидагиларга бўлинади:

-мушакларнинг суст қаракатидаги машқлар (қўлларда, елкаларда, белда оғирликни ушлаб туриш).

-маълум вақт давомида ва маълум қолатда мушакларнинг фаол кучайишидаги машқлар (ярим бўйилган оёқларни тўқрилаш).

Нафасни тўхтатиб бажариладиган бундай машқлар организми кислород бўлмаган жуда қийин шароитларда ишлашга ўргатади. Изометрик машқлар билан ўтказиладиган машқулотлар кам вақт талаб этади ва уларни ўтказиш учун керак бўлган жиқозлар жуда содда. Улар ёрдамида турли қил мушак гуруҳларида таъсир этиш мумкин ва қисқа вақт ичида махсус жиқозлар ёрдамида муқим кучланиш яратиш имконини беради.

Амалга оширилган ишлар

Педагогик амалиёт жараёнида мактабда ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг мақсад ва вазифалари ўрганилди. Мактабда Кураш тўғараги фаолият кўрсатиб 20 дан ортиқ Курашчилар спорт тайёргарлик машқулотларида иштирок этадилар. Тўгаракка малакали мураббий рақбарлик қилади. Кураш машқулотлари жараёнларида Курашчиларнинг умумий ва махсус спорт тайёргарликлари ташкил этилади. Умумий спорт тайёргарлик жараёнларида Курашчиларнинг ақлий, ақлоқий ва эстетик тарбиясига катта эътибор қаратилади. Шу билан бирга Курашчиларнинг руқий маънавий ва ирода тайёргарликлари ҳам олиб борилади. Курашчиларнинг махсус тайёргарлик жараёнларига жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик жараёнлари киритилади. Техник ва тактик тайёргарликлар Курашга хос бўлган қаракатларни ўрганиш улоқтириш, қужум ва қимоя қаракатлари элементлари ўрганилади. Жисмоний тайёргарлик жараёнларида Курашчиларнинг жисмоний фазилатлари куч,

чидамлилик, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатлари ривожлантирилади. Жисмоний фазилатларни ривожлантиришда умумривожлантирувчи жисмоний машқлардан кенг фойдаланилади. Курашчиларнинг асосий жисмоний фазилатлари бўлиб қисобланган куч сифатларини ривожлантиришга машқулотларда катта эътибор қаратилди.

Куч фазилатини ривожлантириш учун ҳар хил оқирлиқдаги гантеллар, гиралардан ва штангадан фойдаланилади. Махсус тренажёрларда ва резина эспандерларда машқлар бажаралади. Ҳар бир мускул гуруҳлари учун алоҳида машқлар тўплами фойдаланилади. Куч сифатларини ривожлантиришда машқулотнинг бирор бир кунги белгиланади. Куч сифатини орттиришга тўғри овқатланиш, яхши дам олиш, сауна ва душ қабул қилиш, массаж ҳам катта ёрдам беради.

Курашчиларнинг куч фазилатини ривожланганлик даражаси беллашувларда ва мусобақаларда намоён бўлди. Шунингдек махсус синов нормативлари орқали куч фазилати ривожланганлик даражаси баҳоланиб борилди. Натижаларга мувофиқ куч сифатларини ривожлантириш учун машқлар тўплами ва машқулотлар режаси ишлаб чиқилди.

Битирув малакавий ишда қуйидагиларни ҳулоса қилиш мумкин

1. Курашчилар жисмоний тайёргарлик жараёнлари жисмоний фазилатларини ривожлантириш билан амалга оширилади.
2. Курашчиларнинг муҳим жисмоний фазилатларидан бири куч сифати қисобланади.
3. Курашчилар куч сифатини ривожлантиришда умумривожлантирувчи машқлар, тренажёрдаги машқлар ва оқирлиқлар билан машқлар бажариш мумкин.
4. Курашчилар куч сифатини ривожланганлик даражаси махсус нормативлар билан ҳамда уларнинг мусобақалардаги иштироки билан баҳоланиб борилади.

Адабиётлар

1. Ватан саждагоҳи каби муҳаддасдир. Каримов И. Тошкент. 1995
2. Ватан ва халқ мангу олади. И.Каримов Тошкент. 2010
3. Широков Р. Н. Вопрос теории и практики физической культур и спорта Белорусия. 1990
4. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Тошкент. 1997
5. Керимов Ф А. Спорт Кураши назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
6. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соҳомлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
7. Атаев А К. Ёш ўсмирларга ўзбек Курашини ўргатиш услубиети. 2003 й. Тошкент.
8. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний соҳилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
9. Керимов Ф А., Юнусов Н. Кураш учун оракатли ўйинлар. 2004 й. Тошкент.
10. Югай Л. П. , Утенов У. У. , Таймурадов О. О. , Абдиев А. Н. Самбо. Программа и учебное пособие. 2000 г. Ташкент.
11. Тастанов Н. А. , Абдиев А. Н. , Боймуродов И. Х. Греко-римская борьба. Программа и учебное пособие. 2001г. Ташкент.
12. Арсланов Ш. Дзюдо. Учебное пособие. 2002 г. Ташкент.
13. Керимов Ф. А. , Нуруллаев А. К. Вольная борьба. Программа и учебное пособие. Ташкент. 2004 г.
14. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2011-2012

Андижон давлат университети Жисмоний маданият факультети
битирувчи курс талабаси Турганов Миролимнинг “Курашчиларнинг куч
фазилатларини такомиллаштириш услублари” мавзусидаги Битирув малакавий иш
илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг тадбири қилинишини

ДАЛОЛАТНОМАСИ

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Булоқбоши тумани ХТБ га қарашли 22-умумтаълим мактабида жисмоний тарбия ва спорт соҳомлаштириш тадбирларига талабаларни жалб этиш жараёнлари ўрганилган.

Педагогик амалиёти давомида жисмоний тарбия жараёнларининг меъёрий қўжатлар, жисмоний тарбия дастури, Жисмоний тарбия спорт машғулотларини режалаштириш талаблари, Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш услублари ўрганилди.

Илмий тадқиқот ишларида талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари назорат меъёрлари ва тиббий кўриклар ёрдамида баҳо оланди.

Педагогик назорат жараёнларида талабалар билан жисмоний тарбия спорт ва соҳомлаштириш мавзуларида суҳбатлар мунозаралар анкеталар ўтказилди.

Руҳий-маънавий тадқиқодлари талабаларни шахсий хусусиятлари маънавий ва маърифий дунё қарашлари ҳамда ақлоқий тарбия жараёнлари ўрганилди.

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича олиб борилган педагогик амалий ва илмий тадқиқот ишларининг натижалари талабалар таълим тарбия жараёнларига самарали тадбир этилди.

Булоқбоши тумани ХТБ га
қарашли 22-умумтаълим
мактаб директор:

С.Ф.Умарова